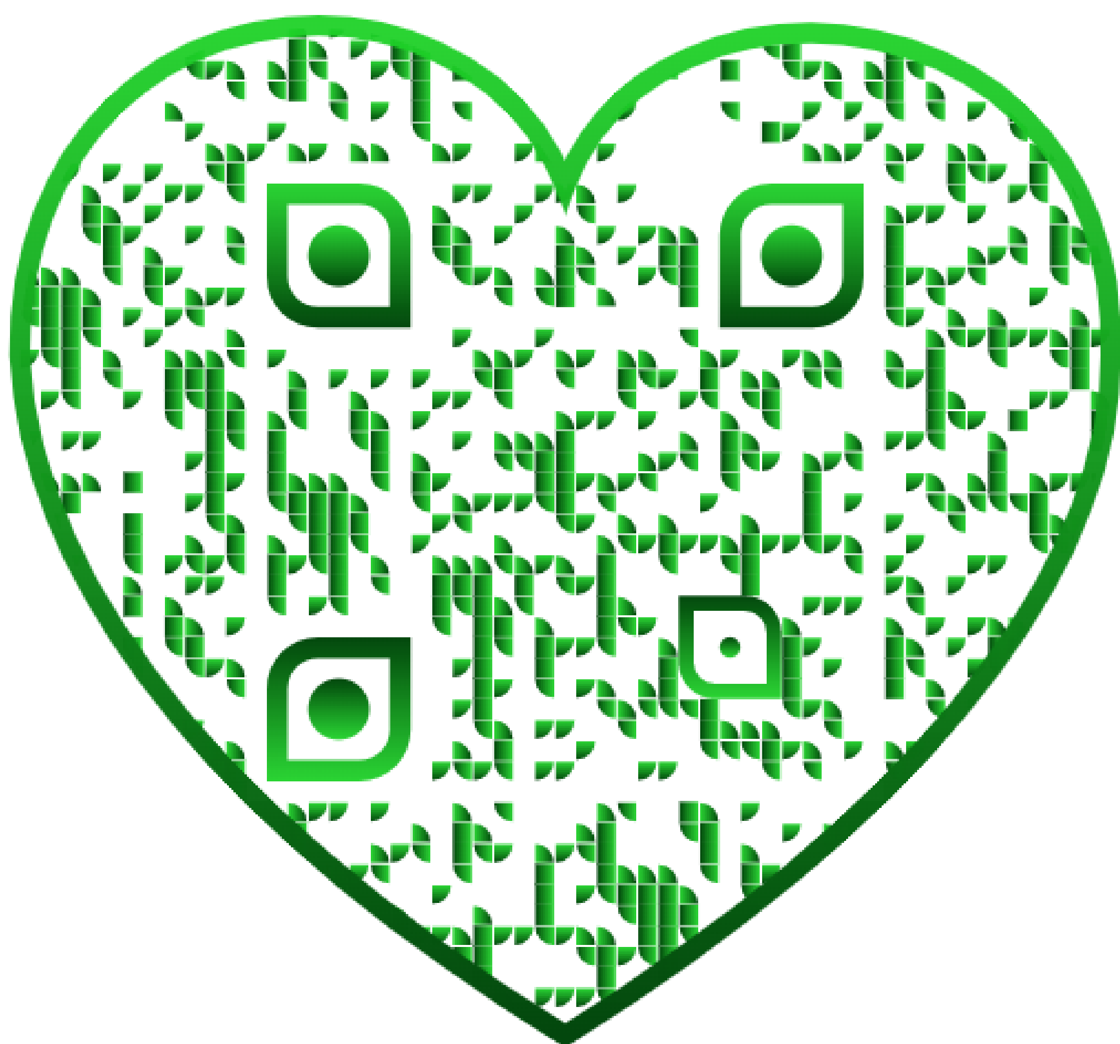
E A CHUVA ...



Sabrina Führ



*Este livro é dedicado
a todos Gauchinhos.*

Sabrina Führ
Psícóloga Clínica
CRP07/39873

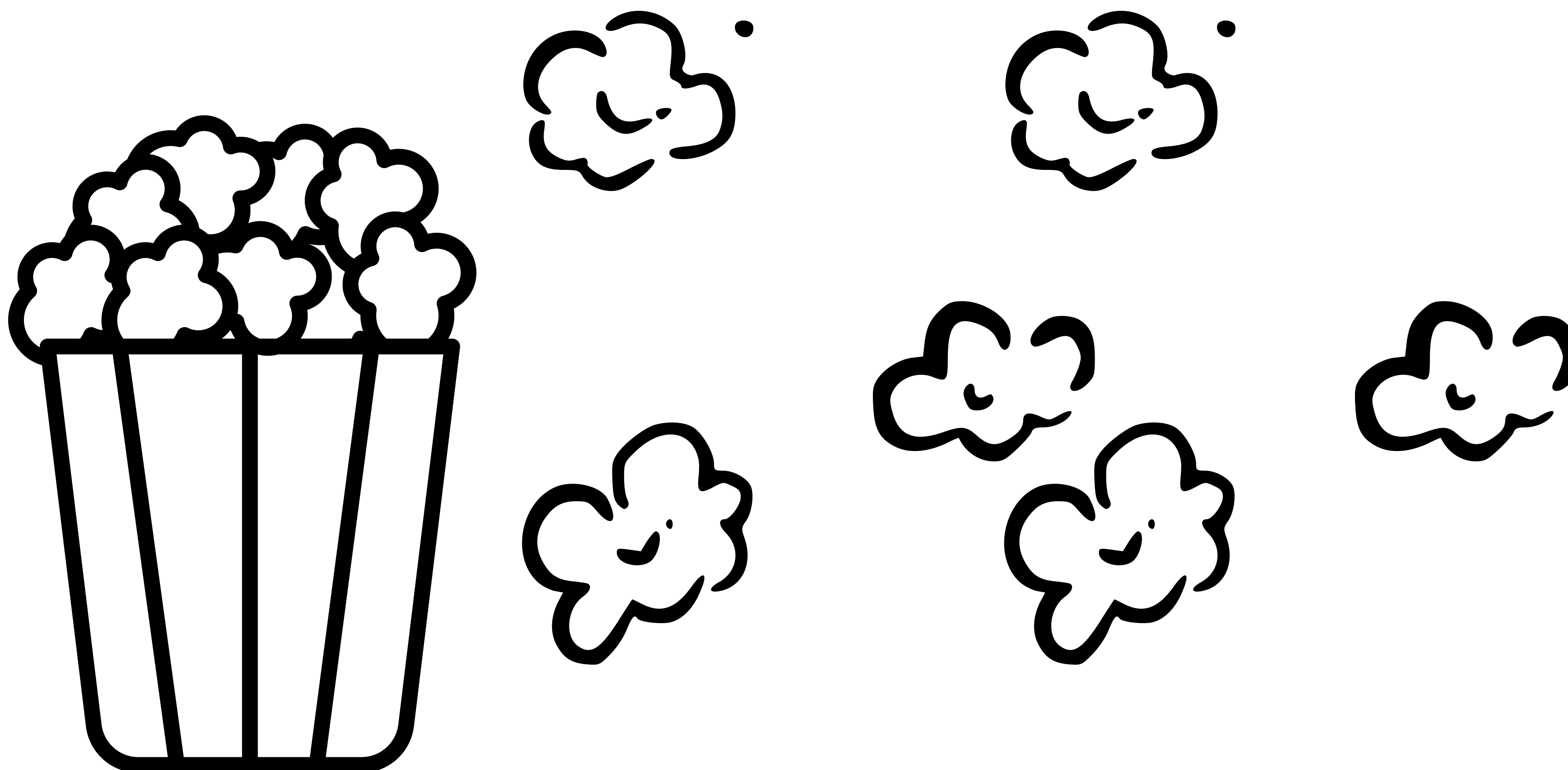
2024

ERA UM DIA FRIOZINHO, OLHEI PARA O CÉU TODO CINZA E SENTI OS PRIMEIROS PINGOS DA CHUVA CAÍREM NO MEU NARIZ.



EU ATÉ GOSTO DE UMA CHUVINHA...



ELA FAZ UMAS POÇAS LEGAIS PARA EU PULAR.
SINTO O CHEIRO DELICIOSO DAS PIPOCAS PULANDO NA PANELA PARA ASSISTIRMOS TV JUNTINHOS
E ATÉ PODEMOS TODOS PINTAR DESENHOS NA HORA DO RECREIO.

Este livro tem algumas páginas especiais para você colorir. Você me ajuda a deixá-las ainda mais lindas?



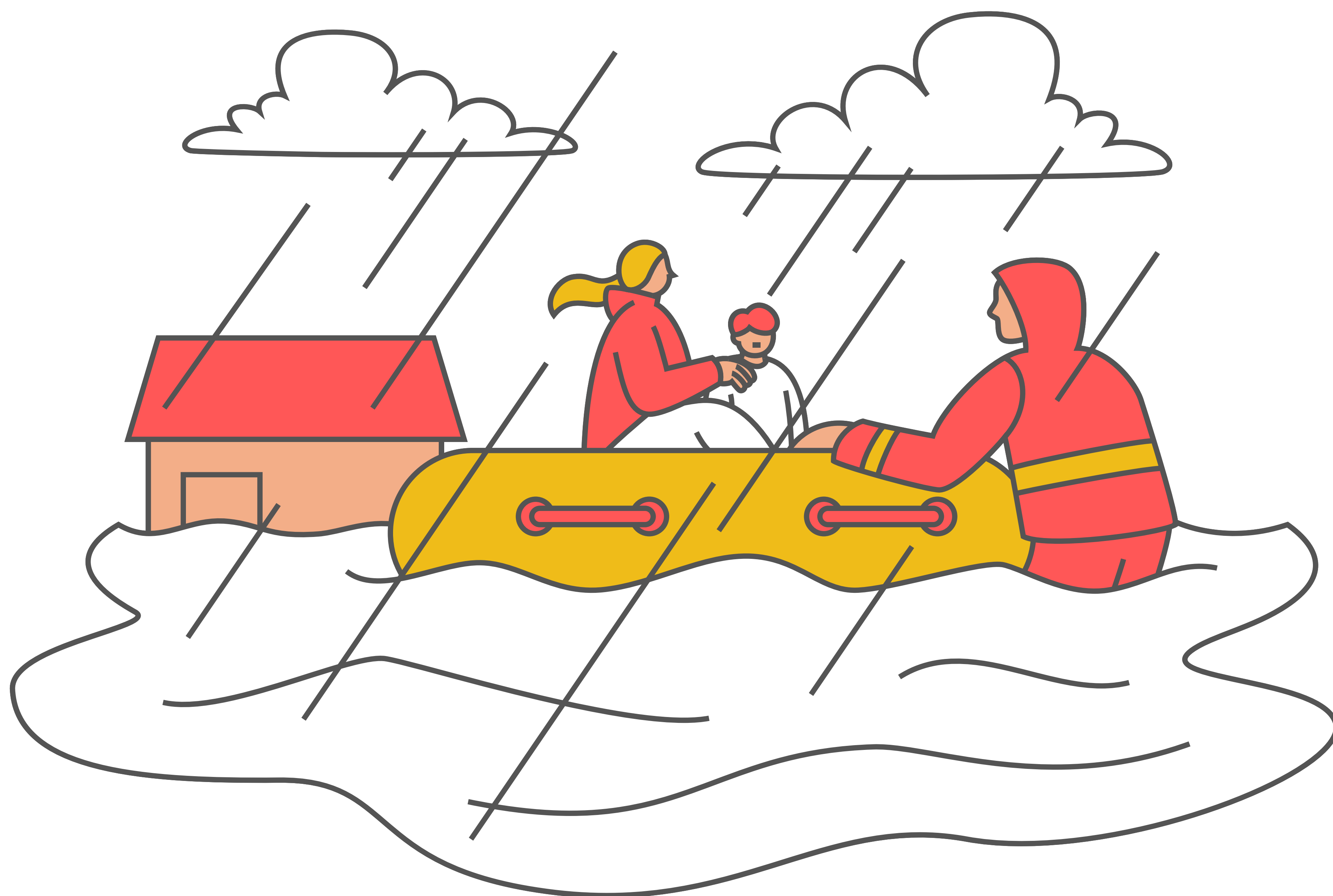
MAS ESSA CHUVA NÃO PAROU.
ELA CAIU DIA E NOITE, NOITE E DIA.
ORA FORTE, ORA FRAQUINHA.

E DE REPENTE, EU A VI NA PORTA DE MUITAS CASAS,
TRANSFORMANDO RUAS EM RIOS.

NEM TODA CHUVA FAZ ISSO. ESTA FOI ESPECIAL!

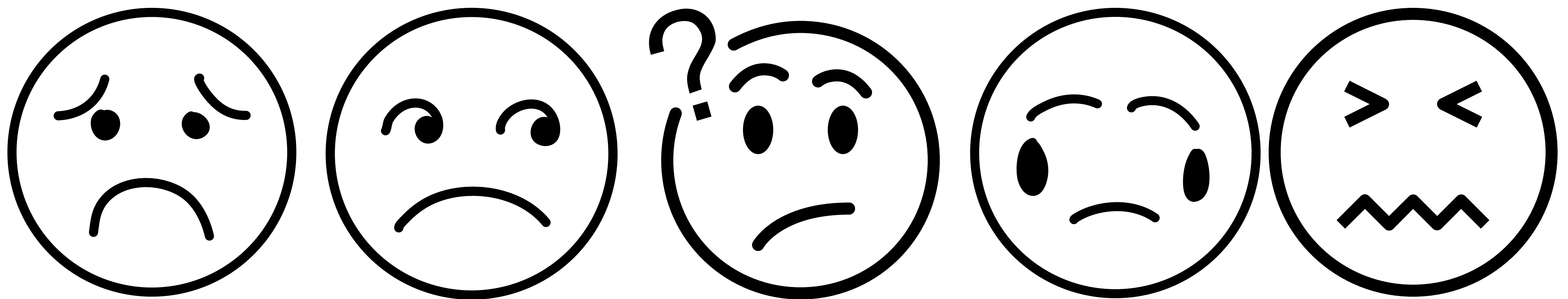
ENCHEU OS RIOS TODINHOS E AUMENTOU ELES DE TAMANHO, FAZENDO COM QUE ALGUMAS CIDADES VIRASSEM GRANDES POÇAS DE LAMA.

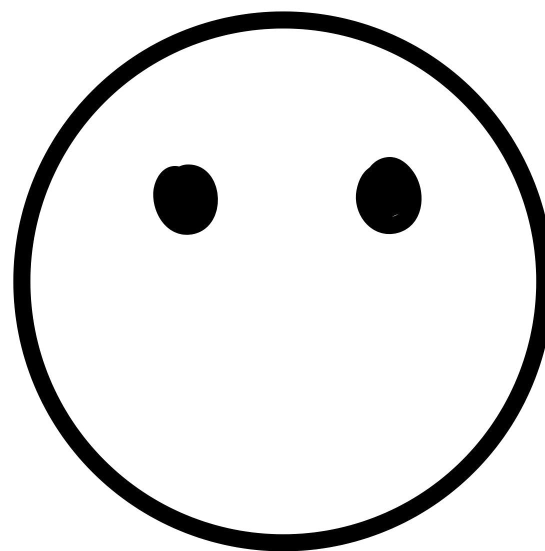
ALGUMAS CASAS MERGULHARAM. ALGUMAS PESSOAS PRECISARAM SER BUSCADAS DE BARCO. ALGUMAS FAMÍLIAS FORAM PARTICIPAR DE UMA GRANDE FESTA DO PIJAMA EM LOCAIS GRANDES CHEIOS DE COLCHÕES NO CHÃO, LANCHINHOS E MUITA GENTE PRA LÁ E PRA CÁ.
ALGUNS ANIMAIZINHOS TAMBÉM CHEGARAM POR LÁ.

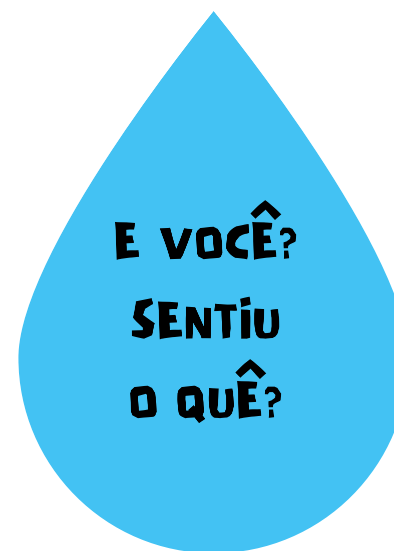




ALGUMAS EMOÇÕES VIERAM VISITAR.
MUITA GENTE SENTIU MEDO. MUITAS FICARAM TRISTES E TEVE QUEM SENTIU RAIVA.
EMOÇÕES MAIS COMPLICADAS COMO ANGÚSTIA, SAUDADES, LUTO E DESESPERO
TAMBÉM APARECERAM.







TALVEZ TENHAM APARECIDO ALGUMAS MEMÓRIAS ASSUSTADORAS,
OU ATÉ PESADELOS A NOITE.



APESAR DISSO TUDO, SURGIRAM MUITAS PESSOAS PARA AJUDAR.
COM UMA ROUPA QUENTINHA. UMA COMIDA GOSTOSA.
UM NOVO BRINQUEDO. UM LIVRO DE PINTAR.
UM ABRAÇO DE ESPERANÇA.





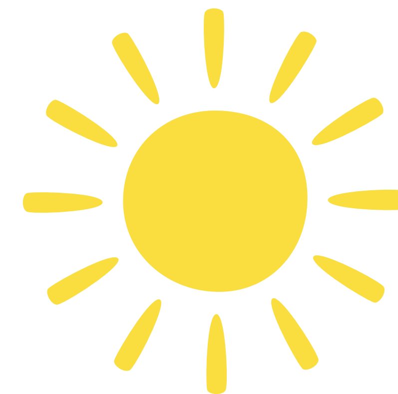
TEM QUEM DIRIJA OS BARCOS, QUEM ORGANIZE OS LANCHES, QUEM AJUDE A LIMPAR AS CASAS. E AOS POUQUINHOS TUDO VAI VOLTANDO PARA O SEU LUGAR E OS NOSSOS CORAÇÕES VÃO DESAPERTANDO E PODENDO RESPIRAR FUNDO DE NOVO.



ESTAMOS TODOS JUNTOS!
NINGUÉM FICARÁ SOZINHO!
OLHE PARA O LADO, SINTA QUEM ESTÁ AÍ POR VOCÊ.
CONTE A ESSA PESSOA SOBRE AS SUAS EMOÇÕES E SAIBA QUE
VAMOS JUNTOS ESPERAR A CHUVA PASSAR...



ELA SEMPRE PASSA!



NOTA AOS FAMILIARES E CUIDADORES

As crianças que passam por situações traumáticas necessitam do auxílio de um adulto para dar sentido ao que viveram e regular suas emoções. Se possível, leia este livro com a sua criança e converse sobre suas memórias e emoções. Permita que ela conte e reconte quantas vezes quiser o que viveu - esta é a forma que as crianças têm de processar suas memórias traumáticas. Você não precisa corrigir o relato dela, caso ela tenha esquecido de algo. Somente escute e responda as perguntas que ela tiver com a verdade. Caso a criança não queira falar nada no momento, respeite o tempo dela. E se você se sentir emocionado, não se preocupe em chorar. Ser forte não significa não sentir e sim poder acolher as emoções e dar continuidade à vida. Crianças aprendem muito observando os adultos! Caso você não esteja em condições psicológicas para ter esta conversa com sua criança neste momento, saiba que isso é muito normal. Procure o auxílio de um profissional da saúde, ele poderá lhes ajudar.

UM LIVRO PARA AUXILIAR O DIÁLOGO COM CRIANÇAS QUE PASSARAM POR ALGUMA DIFICULDADE ASSOCIADA AOS DANOS CAUSADOS PELAS ENCHENTES QUE ATINGIRAM O RIO GRANDE DO SUL EM MAIO DE 2024



SUA DISTRUIBUIÇÃO É LIVRE E GRATUITA